



2月

月	火	水	木	金
2	3 ※要申込 13:30~14:30 特別講座 「体力測定」 14:30~17:00 きくの里フィットネス ※事業開催中の施設開放はありません	4 13:30~15:00 カラオケ ※事業開催中の施設開放はありません	5 ※13:30~15:00 間の 施設開放はありません。	6 10:00~10:30 避難訓練(水害) ※事業開催中の施設開放はありません
9	10 10:00~10:30 つばさの森 マドレーヌ販売 13:30~17:00 きくの里フィットネス ※事業開催中の施設開放はありません	11 休館日	12	13
16	17 13:30~15:30 オレンジカフェ 「まねき猫」 ※事業開催中の施設開放はありません	18 ※要申込 10:15~11:15 ファイブ・コグ② ※事業開催中の施設開放はありません	19 10:15~10:45 リノ・オハナ様 フラダンス披露 ※事業開催中の施設開放はありません ※13:30~15:00 間の 施設開放はありません。	20
23 休館日	24 13:30~17:00 きくの里フィットネス ※事業開催中の施設開放はありません	25	26 14:00~15:00 みんなで 脳トレ体操 ※事業開催中の施設開放はありません	27 13:30~15:00 カラオケ ※事業開催中の施設開放はありません

平日毎朝 9:30~10:00

「みんなで体操」

を実施中！自由参加です！

お気軽にご参加ください！

ラジオ体操、バリボリくん健康体操など

**毎週火曜日 谷塚駅↔きくの里**

きくの里フィットネス利用者の無料送迎を行っています。

申込不要、出入り自由で気軽にシニア向け自主トレーニングができる♪

運動マシンも3台完備。他にも6種のトレーニングが

無料で実施可能！

★詳細はきくの里へお問合せください。

